

にしまた なわとびチャレンジカード

ねん

くみ

なまえ

☆つづけてとべたかいすうまで、チェックをしましょう。

とびかた	10 ^{きゅう} 級	9 ^{きゅう} 級	8 ^{きゅう} 級	7 ^{きゅう} 級	6 ^{きゅう} 級	5 ^{きゅう} 級	4 ^{きゅう} 級	3 ^{きゅう} 級	2 ^{きゅう} 級	1 ^{きゅう} 級	てつじん 鉄人	たつじん 達人	めいじん 名人
まえとび	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200			
うしろとび	5	10	15	20	30	40	50	65	80	100			
こうさとび	2	4	6	8	10	15	20	30	40	50			
あやとび	2	4	6	8	10	15	20	30	40	50			
かけあしとび	10	25	40	55	70	85	100	115	130	150			
にじゅうとび	1	2	3	5	7	10	15	20	25	30			



「1^{きゅう}級」までとべたら、「^{てつじん}鉄人」「^{たつじん}達人」「^{めいじん}名人」のじゅんばんに、
じぶんで もくひょうの かいすうをかい て チャレンジしてみよう！



にきました なわとびチャレンジカード

おうちでのつかいかた。



□ ひっかからず、つづけてとべたかいすうまでチェックをしましょう。

（※いろをぬる、スタンプ、シール、なんでもOKです。）

□ かぞえかたは、なわがあしのしたを1かいとおったら、「1かい」とかぞえます。

□ 「まえとび」と「うしろとび」は、1かいまわすあいだに1かいとんでも、1かいまわすあいだに2かいとんでも、どちらでもよいです。

□ 1^{きゅう}級までチェックがついたら、おうちのひととそうだんして、「鉄人^{てつじん}」「達人^{たつじん}」「名人^{めいじん}」のじゅんに、じぶんでもくひょうのかいすうをかいて、チャレンジしてみましょう。

□ すべてのとびかたで「名人^{めいじん}」までチェックがついたら、じぶんでほかのとびかたのもチャレンジするとよいとおもいます。

からだを うごかして げんきに なろう！



ただし、三^みつ^つの密^{みつ}はぜったいさけましょうね！

